

**Управление образования
администрации Анжеро-Судженского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №12»
(МБОУ «СОШ №12»)**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБОУ
«СОШ №12»
протокол от 26.08.2024 № 19

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СОШ №12»
от 28.08.2024 № 272

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
коррекционного курса
«Ритмика»**

для слабовидящих учащихся 1-4 классов (вариант 4.2)

Срок реализации программы - 5 лет

Составитель:
Паньрина Ирина Викторовна,
учитель физической культуры

Анжеро-Судженск, 2024

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Общая характеристика коррекционного курса	4
3	Описание места коррекционного курса в учебном плане	6
4	Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса	7
5	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса	9
6	Содержание коррекционного курса	12
7	Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся	23
8	Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса	24

1. Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционного курса «Ритмика» (далее рабочая программа) составлена в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и с учётом ФАОП НОО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Рабочая программа является приложением к Адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для слабовидящих обучающихся (вариант 4.2) МБОУ «СОШ №12».

Коррекционный курс «Ритмика» направлен на формирование социально-активной и всесторонне развитой личности слабовидящего обучающегося, способной к максимально самостоятельной ориентировке и безопасному передвижению в знакомом замкнутом и свободном пространстве.

Основной целью изучения коррекционного курса «Ритмика» на уровне начального общего образования является формирование у слабовидящих обучающихся компенсаторных умений и навыков самостоятельной ориентировки в микропространстве (предметно-познавательное пространство: малое - доступное только инструментальному осязанию, осязаемое одним или несколькими пальцами, ограниченное зоной действия кистями рук; рабочее пространство: ограниченное зоной действия рук, превышающее зону действия рук в радиусе движения тела), в предметном мире и предметно-пространственных отношениях, в макропространстве (замкнутое и свободное пространство). Основные задачи реализации содержания: формирование необходимых специальных умений и навыков самостоятельного овладения замкнутым и свободным пространством, ориентировки в нем; формирование, обогащение, расширение представлений о предметах и явлениях окружающей действительности; развитие умения использовать сохранные анализаторы при ориентировке; формирование потребности в самостоятельной ориентировке, преодоление страха пространства и неуверенности в своих силах.

2.Общая характеристика коррекционного курса

Коррекционный курс «Ритмика» занимает особое место в коррекционно-развивающей работе со слабовидящими обучающимися, так как направлен на формирование компенсаторных умений и навыков, позволяющих слабовидящим самостоятельно и эффективно ориентироваться в микро и макропространстве, самостоятельно передвигаться с использованием нарушенного зрения, что является базой их интеграции в социум, а также обеспечения возможностей для успешной социально-бытовой, учебной и дальнейшей профессиональной деятельности.

Одной из особенностей психофизического развития слабовидящих обучающихся выступает снижение двигательной активности, своеобразие физического развития (нарушение координации, точности, плавности, объема движений, зрительно-моторной координации и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков. Для слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста характерны затруднения: в овладении зрительными пространственными представлениями, при зрительной ориентировке в микро и макропространстве, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, удаленности, пространственном местоположении предметов, глубине пространства, формировании и опознании четких, точных, целостных, детализированных, дифференцированных зрительных образов объектов; в снижении качества дистантного восприятия окружающих предметов и людей, правильном и качественном выполнении двигательных действий по подражанию. Кроме того, у слабовидящих обучающихся наблюдаются трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков на зрительной основе, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями и движениями, что особенно ярко проявляется в овладении двигательными умениями и навыками.

Занятия ритмикой направлены на развитие двигательной сферы, коррекцию двигательных нарушений, совершенствование основных двигательных качеств и устранение недостатков физического развития слабовидящих обучающихся. Ритмические занятия позволяют слабовидящим обучающимся осознать значимость ритмичных движений, как для жизнедеятельности человека, так и для своего дальнейшего развития. Человек, обладающий чувством ритма, лучше понимает и

усваивает ритмические характеристики движений, которые являются важным компонентом координации движений и условием овладения многими видами двигательной активности. Занятия ритмикой способствуют повышению работоспособности организма, коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития, формированию умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий во времени и пространстве, управлять темпом движений и подчинять свои движения музыке, придают движениям целесообразность, стройность и уверенность.

На занятиях ритмикой обучающиеся знакомятся с разнообразными двигательными действиями. К основным видам деятельности на занятиях ритмикой относятся: ритмическая ходьба с различными движениями рук и туловища, проговаривание речевок, стихотворений и др.; ходьба в различном темпе, общеразвивающие упражнения (с предметами и без них), выполняемые под счет учителя; музыкально-ритмические и подвижные игры.

Ритмико-танцевальная деятельность сложна и многообразна. Состояние здоровья слабовидящих обучающихся обуславливает выбор методов, форм и видов музыкально-танцевальной деятельности, определяет необходимость использования ритмических движений и игр в качестве корректирующих средств. На коррекционных занятиях ритмикой обязательно используются подгрупповая и индивидуальная формы работы.

3. Описание места коррекционного курса в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 12» на реализацию рабочей программы коррекционного курса «Ритмика» отводится 85 часов: 1 раз в 2 недели; 17 учебных недель в 1 классе, 17 учебных недель в 1 дополнительном классе, 17 учебных недель во 2 классе, 17 учебных недель в 3 классе, 17 учебных недель в 4 классе.

4. Описание ценностных ориентиров содержания коррекционного курса

Коррекционный курс «Ритмика» направлен на коррекцию недостатков психического и (или) физического развития детей с нарушениями зрения, преодоление трудностей в освоении окружающего мира и способов его познания.

В процессе освоения коррекционного курса «Ритмика» у учащихся формируется позитивное эмоционально-ценностное отношение к двигательной деятельности. Активное освоение данной деятельности позволяет совершенствовать физические качества, осваивать физические и двигательные действия, успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и элементарную самостоятельность.

Специфические средства воздействия на учащихся, свойственные ритмике, способствуют общему развитию младших школьников, исправлению недостатков физического развития, эмоционально-волевой сферы, воспитанию положительных качеств личности (дружелюбия, дисциплинированности, коллективизма), эстетическому воспитанию. Выполняя упражнения на пространственные построения, разучивая парные танцы и пляски, учащиеся приобретают навыки организованных действий, дисциплинированности, учатся вежливо обращаться друг с другом.

Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека:

- элементарные представления: об институтах гражданского общества, государственном устройстве и социальной структуре российского общества;
- опыт социальной и межкультурной коммуникации;
- начальные представления о правах и обязанностях человека.

Воспитание нравственных чувств и этического сознания:

- начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения;
- нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками, старшими и младшими детьми, взрослыми в соответствии с общепринятыми

нравственными нормами;

- знание традиций своей школы, бережное отношение к ним.

Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни:

• ценностное отношение к труду и творчеству, ценностное и творческое отношение к учебному труду; трудолюбие;

- элементарные представления о различных профессиях;

• первоначальные навыки сотрудничества со сверстниками, старшими детьми и взрослыми;

- мотивация к самореализации в деятельности.

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:

• ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;

• элементарные представления о взаимной обусловленности физического, социального и психического здоровья человека, о важности нравственности в сохранении здоровья человека;

- первоначальный личный опыт здоровьесберегающей деятельности;

• представления о роли пространственной ориентировки в жизни незрячего человека, его образования, труда и творчества.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса

Личностные результаты:

1) знание знаменательных для Отечества исторических событий; любовь к своему краю; осознание своей национальности; уважение культуры и традиций народов России и мира;

2) формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха (неуспеха) в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех;

3) формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем;

4) приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата; ориентацию на содержательные моменты образовательного процесса;

5) наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания;

6) формирование умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде; владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

7) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;

8) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем; принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

9) формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохраннных анализаторов.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных,

технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

1) развитие чувства ритма, связи движений с музыкой, двигательной активности, координации движений, чувства ритма, двигательных умений и навыков как необходимого условия для уверенного владения своим телом, овладения различными видами предметно-практической деятельности;

2) формирование умения дифференцировать движения по степени мышечных усилий;

3) овладение специальными ритмическими упражнениями (ритмичная ходьба, упражнения с движениями рук и туловища, с проговариванием стихов и т.д.), упражнениями на связь движений с музыкой, упражнениями ритмической гимнастики, направленными на коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательных качеств и устранение недостатков физического развития;

4) овладение подготовительными упражнениями к танцам, овладению элементами к танцам, танцами, способствующими развитию изящных движений, эстетического вкуса;

5) развитие выразительности движений и самовыражения;

6) повышение потребности в двигательной активности, мобильности;

7) развитие ориентировочной, регулирующей роли зрения при выполнении различных видов упражнения.

6. Содержание коррекционного курса

1 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения)

Занятия ритмикой в жизни человека. Тело человека и его двигательные возможности. Ритмические упражнения в жизнедеятельности человека, в том числе в учебной деятельности обучающегося. Музыка и движение. Красота движения и музыкально-ритмическая деятельность. Упражнения в музыкально-ритмической деятельности. Танцевальные движения и танцы. Движение и речь. Ритмика и зрение. Ритмика и слух.

Специальные ритмические упражнения.

Движения. Ритмичная ходьба с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями с движениями рук и туловища, проговариванием стихов, пословиц без музыкального сопровождения. Ритмичные движения на счет (четный, нечетный) с паузой. Ритмичные хлопки в ладоши. Ходьба в различном темпе. Ритмичное изменение положения рук. Ритмичные координированные движения рук и ног.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Движение. Характер движения. Движения под пение. Движение под музыку. Движение в соответствии с частью музыкального произведения. Ходьба с движениями рук на акцент в музыке. Ходьба с выполнением поворотов, остановок на акцент в музыке. Ходьба в соответствии с характером и ритмом музыки. Передача движением звучания музыки. Смена направления движения с началом музыкальной фразы. Формирование пластичности движений, умений управлять темпом движений. Преодоление трудностей развития движений. Развитие выразительности движений и самовыражения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Упражнения ритмической гимнастикой. Формирование ритмичности движений. Содержание и амплитуда движения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.

Ритмико-гимнастические упражнения состоят из простых гимнастических упражнений (для рук, ног, головы, плеч, туловища) для выработки и исправления

осанки, для развития координации движений под музыку:

- подъем на носки;
- маятник (покачивание с ноги на ногу, перенос тяжести тела с одной ноги на другую);
- подъем ноги перед собой, поочередно;
- полуприседание и полное приседание;
- наклоны корпуса в стороны, вперед и назад;
- наклоны, повороты головы;
- круговые движения плечами;
- движения кистей рук (кошка выпускает когти), вращение;
- твердые и мягкие руки (мельница, снежинка, поглаживания);
- ритмические хлопки и притопы;
- выставление ноги на носок и пятку;
- пружинки, мячик, паровозик;
- изобразительные движения (колом дрова, боксируем и др.)

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Полуприседание. Выставление ноги на пятку, носок. Преодоление трудностей развития двигательных действий. Развитие координации двигательных действий.

Элементы танцев.

Точность движения. Выставление ноги на пятку и носок. Шаг с притопом на месте. Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Музыкально-двигательный образ. Преодоление трудностей развития движений, развитие связи движений с музыкой.

Танцы.

Красота движения. Танец. Хоровод. Хлопки. Красивые, изящные движения. Виды танцев. Весёлые, грустные мелодии. Народные мелодии. Развитие двигательной активности, координации движений, умения управлять темпом движения.

Музыкально-ритмические игры.

Музыкально-ритмические игры, игры по ориентировке в пространстве

(«Зайцы и медведь», «Золотые ворота», «Мыши и мышеловка». «Музыкальный мяч» и др.).

Коммуникативные танцы-игры. Корригирующие игры. Упражнения-игры на имитацию движений: качать куклу, зайцы на лужайке, ходьба медведя, лиса крадется, мышка бежит, лягушка прыгает, лошадка скачет, паровозик стучит колесами, муха жужжит, снежинки летят на землю.

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Музыкальная речь. Построение (форма) музыкального произведения, количество составляющих его частей, их характер. Теоретический материал, включающий и раскрывающий основные понятия курса, что необходимо для более успешного овладения слепыми обучающимися двигательной основой изучаемых танцевально-ритмических упражнений, а также для повышения заинтересованности музыкой в целом и приобщения данной категории детей к занятиям ритмикой.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба с хлопками в ладоши: на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками); на счет 1, 3 (на счет 3 с двумя хлопками).

Ходьба с проговариванием слов и хлопками.

Выполнение движений на нечетный счет, на четный – пауза.

Выполнение движений на четный счет, на нечетный – пауза.

Поочередное выполнение хлопков в ладоши обучающимися и педагогом.

Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

Ритмическая ходьба как один из наиболее простых и доступных видов движений, которая выполняется с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями для рук и туловища, с музыкальным сопровождением и без него, что позволяет развивать не только чувство ритма слепых обучающихся, но и положительно влиять на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Движение в соответствии с характером музыкального произведения.

Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки.

Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.

Выполнение движений соответственно части музыкального произведения.

Передача движением звучания музыки в различном регистре (звуки высокие, низкие, средние).

Выполнение упражнений этого раздела изначально предполагает использование определенного музыкального сопровождения, которое необходимо в процессе совершенствования или разучивания разнообразных движений, когда происходит формирование технических навыков их выполнения. Основными из них являются умения начинать двигаться с началом музыки, придавая движению необходимую двигательную выразительность, а также заканчивать движение точно с окончанием музыкального сопровождения.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию.

Упражнения с предметами (короткой скакалкой, погремушками, озвученными браслетами) и без предметов.

Занятия ритмической гимнастикой связаны с функциональными возможностями организма слабовидящих обучающихся, поэтому в их содержание, преимущественно, включаются общеразвивающие упражнения и специальные упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений и развитие физических качеств, развитие навыков пространственной ориентировки и зрительно-моторной координации, а также устранение недостатков физического развития в целом данной категории детей.

Подготовительные упражнения к танцам. Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на носок. Позиция 1-я, 2-я, 3-я.

Основная задача этого раздела – дать слабовидящим обучающимся необходимые двигательные навыки, применяемые при обучении танцам, а также обратить их внимание на осознанное выполнение тех или иных движений. Перед обучением танцевальному элементу предлагается выполнить ряд определенных подготовительных упражнений, выбор которых зависит от сложности изучаемого движения и уровня двигательной подготовленности детей.

Элементы танцев.

Галоп. Шаг с притопом на месте.

Выполнение элементов танцев помогает слабовидящим обучающимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных зрительных образов.

Танцы.

Красота движения. Веселый танец. Круговой галоп. Пляски с притопами.

Использование танцев на занятиях по ритмике способствует развитию эстетического вкуса слабовидящих обучающихся, стремления к красивым и выразительным движениям, заинтересованности к танцевальной деятельности в целом.

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры.

Музыкально-ритмические игры.

Данный вид игр направлен на развитие чувства ритма, восприятия музыки, речевой активности, умения взаимодействовать друг с другом, а также на формирование волевых качеств слабовидящих обучающихся).

2 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Музыкальная речь. Понятие о фразе и предложении в музыке. Характер музыки. Темп движения и музыка. Знакомство с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты. (Выполнение элементов танцев помогает слабовидящим обучающимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных зрительных образов).

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно).

Постепенное и быстрое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и выполнение общеразвивающих упражнений.

Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два.

Упражнениями с движениями рук в процессе ритмической ходьбы.

Выполнение движений на счет 1, 2; на счет 3, 4 – пауза и наоборот.

Ходьба на счет 1, 2, 3 без хлопков, на счет 4 с хлопками.

(Ритмическая ходьба как один из наиболее простых и доступных видов движений, которая выполняется с акцентами на определенный счет, с хлопками, упражнениями для рук и туловища, с музыкальным сопровождением и без него, что позволяет развивать не только чувство ритма слабовидящих обучающихся, но и положительно влиять на состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма).

Упражнения на связь движений с музыкой.

Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке.

Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах. Смена направления движения с началом каждой музыкальной фразы. (Выполнение упражнений этого раздела изначально предполагает использование определенного музыкального сопровождения, которое необходимо в процессе совершенствования или разучивания разнообразных движений, когда происходит формирование технических навыков их выполнения. Основными из них являются умения начинать двигаться с началом музыки, придавая движению необходимую двигательную выразительность, а также заканчивать движение точно с окончанием музыкального сопровождения).

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на зрительную пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (короткой скакалкой, мешочками, флажками, большим мячом, гимнастической палкой) и без предметов.

Занятия ритмической гимнастикой связаны с функциональными возможностями организма слабовидящих обучающихся, поэтому в их содержание преимущественно включаются общеразвивающие упражнения и специальные упражнения, направленные на коррекцию двигательных нарушений и развитие физических качеств, навыков пространственной ориентировки и зрительно-моторной координации, а также устранение недостатков физического развития в

целом данной категории обучающихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступни ног. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в 1-й, 2-й, 3-й позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3й позиции в сторону. Прыжки в 1-й позиции. Повторные 3 притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Основная задача этого раздела – дать слабовидящим обучающимся необходимые двигательные навыки, применяемые при обучении танцам, а также обратить их внимание на осознанное выполнение тех или иных движений. Перед обучением танцевальному элементу предлагается выполнить ряд определенных подготовительных упражнений, выбор которых зависит от сложности изучаемого движения и уровня двигательной подготовленности детей.

Элементы танцев.

Выставление ноги на пятку с полуприседом. Хороводный шаг. Тройной шаг. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Выполнение элементов танцев помогает слепым обучающимся овладеть ходьбой, бегом и другими видами движений как средствами выражения простейших музыкально-двигательных образов.

Танцы.

Красота движения. Хороводы. Парный танец. Веселый танец. Пляски с притопами.

Использование танцев на занятиях по ритмике способствует развитию эстетического вкуса слабовидящих обучающихся, стремления к красивым и выразительным движениям, заинтересованности к танцевальной деятельности в целом.

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

Данный вид игр направлен на развитие чувства ритма, восприятия музыки, речевой активности, умения взаимодействовать друг с другом, а также на формирование волевых качеств слепых обучающихся.

3 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Характер музыки. Понятие о ритме движения и музыке. Ритмический рисунок. Темп движения и музыка. Продолжение знакомства с длительностями: восьмые, четвертые, половинные и целые ноты.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками). Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов). Прохлопывание размеров $2/4$, $3/4$, $4/4$, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или хлопков в процессе ходьбы. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов. Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.). Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию

педагога. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Элементы танцев.

Повторение хороводного шага. Продолжение разучивания тройного шага. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Танцы.

Хороводы. Пляски с притопами. Разучивание ритмического танца «Макарена» и танца «Полька-топотушка». Разучивание танцев по выбору педагога.

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

4 КЛАСС

Ритмика (теоретические сведения).

Повторение и закрепление теоретических сведений по ритмике.

Специальные ритмические упражнения.

Ритмическая ходьба и бег в различном темпе (быстро, медленно, умеренно). Выполнение построений и перестроений: расчет по порядку, расчет на 1-й, 2-й, перестроение в колонну по два. Ходьба на месте с остановкой на два счета. Ритмическая ходьба с акцентом на счет 1, на счет 2,3. Ходьба с хлопками в ладоши на счет 1, 2 (на счет 1 с двумя хлопками). Упражнения с движениями рук в процессе ритмической ходьбы с изменением задания. Изменение положения рук (на пояс, за спину, вниз) с различными интервалами (через 2, 4, 6, 8 счетов). Прохлопывание размеров $2/4$, $3/4$, $4/4$, выполнение хлопков на каждую четверть, на каждую первую четверть.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения на связь движений с музыкой.

Постепенное и резкое изменение темпа ходьбы, бега (под счет и хлопки) и в процессе выполнения общеразвивающих упражнений. Ходьба, бег в соответствии с характером и ритмом музыки (энергично, мягко, скачками, с паузами). Передача ритмического рисунка музыкального произведения при помощи движений рук или

хлопков в процессе ходьбы. Ходьба, бег с движениями рук на акцент в музыке. Выполнение различных движений во время ходьбы и бега на аккорды в различных регистрах.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Упражнения ритмической гимнастики.

Общеразвивающие и специальные упражнения. Упражнения на пространственную ориентировку и зрительно-моторную координацию. Упражнения с предметами (большим озвученным мячом, обручем, лентой) и без предметов. Выполнение простых ассиметричных движений рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку в сторону, другую на пояс и др.). Наклоны туловища вперед в сочетании с движениями рук. Наклоны назад, руки на пояс, в стороны, к плечам.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Подготовительные упражнения к танцам.

Упражнения для ступней ног. Выполнение движений у станка по заданию педагога. Вставание на полупальцы. Выставление ноги на пятку и носок. Полуприседания в различных позициях. Выдвижение и возвращение ноги из 3-й позиции вперед, в сторону, назад. Прыжки в 1-й, 2-й позициях. Повторные три притопа. Парные и групповые движения, выполняемые под музыку.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Элементы танцев.

Повторение хороводного шага. Продолжение разучивания тройного шага. Движение в ритме галопа и польки по кругу.

Изучение содержания раздела на углубленном уровне в зависимости от контингента обучающихся.

Танцы.

Хороводы. Пляски с притопами. Повторение танца «Полька-топотушка» и ритмического танца «Макарена». Разучивание танцев «Гопак», «Полька-хлопушка», «Полька-бабочка», иных танцев (по выбору педагога).

Музыкально-ритмические и речевые игры.

Подвижные игры. Музыкально-ритмические игры.

**7. Тематическое планирование с определением основных видов
учебной деятельности учащихся**

№	Наименование разделов, тем	Класс, количество часов					Основные виды учебной деятельности
		1	1 ¹	2	3	4	
1	Ритмика (теоретические сведения)	1	1	1	1	1	Познавательная беседа
2	Специальные ритмические упражнения	4	4	4	4	4	Выполнение упражнений на основе показа учителя
3	Упражнения на связь движений с музыкой	2	2	2	2	2	Выполнение упражнений под музыку
4	Упражнения ритмической гимнастики	3	3	3	3	3	Выполнение упражнений на развитие двигательных качеств на программном материале
5	Подготовительные упражнения к танцам	2	2	2	2	2	Самостоятельное выполнение упражнений, выполнение упражнений под музыку
6	Элементы танцев	1	1	1	1	1	Выполнение упражнений на формирование навыков четкого и выразительного исполнения отдельных движений и элементов танцев
7	Танцы	2	2	2	2	2	
8	Музыкально-ритмические и речевые игры	2	2	2	2	2	Выполнение упражнений на ориентировку в пространстве. Выполнение упражнений под музыку
Итого		17	17	17	17	17	

8.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Для реализации коррекционного курса «Ритмика» необходимо следующее оборудование:

- образцы музыкальных инструментов: духовые, струнные, клавишные, ударные, народные, коробчатые;
- образцы народных танцевальных костюмов;
- бубны и звуковые браслеты для ориентировки в пространстве;
- шарнирные куклы для изучения статических положений человека;
- модели поз человека;
- простые и озвученные мячи;
- скакалки, обручи, мешочки, разноцветные флажки, ленты, гимнастические палки.